

**LECHE DORADA**

Leche con especias antiinflamatorias.

 5 minutos 1 taza**INGREDIENTES**

- 200 gramos de leche, desnatada, pasteurizada  200 gramos de leche, semidesnatada, UHT  200 gramos de leche, entera, UHT  200 gramos de bebida de avena  200 gramos de bebida de soja  200 gramos de bebida de Almendra
- 1 cucharada de postre de cúrcuma [2 g]
- 1/4 cucharada de postre de jengibre [0 g]
- Pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de Stevia [3 g]  1 cucharada de postre de esencia de vainilla [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche o bebida vegetal.
- 2º Agregar todas las especias.
- 3º Dejar reposar 4-5 minutos.
- 4º Añadir Stevia o esencia de vainilla si así se desea.
- 5º Probar y ajustar de sabor.
- 6º Disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (210 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	7 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	7 g	7 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	40 mg	84 mg	3 %